

# DA GRACIAS

# EN VEZ DE COVID.



## Consejos para celebrar el Día de Acción de Gracias en forma segura.

La mejor forma de protegerte y proteger a los tuyos del COVID-19 en este Día de Acción de Gracias es celebrar únicamente con quienes has convivido durante la pandemia.

Si todos hacemos esto, podemos ayudar a detener la propagación del COVID-19 en todo el estado.

### Reglas de oro para celebrar en forma segura

- Reúnete únicamente con quienes convives (solo con los miembros de tu hogar).
- Ya sea en casa o en un restaurante, come solo con quienes convives.
- No te reúnas con personas que no vivan contigo para salir, cenar o festejar.
- Si debes estar con personas fuera de tu grupo familiar, usa mascarilla en todo momento, mantén una distancia mínima de 6 pies, lávate o desinfecta las manos con frecuencia y limpia a menudo las superficies de uso frecuente.
- Evita las fiestas en espacios cerrados y las reuniones al aire libre si los invitados no pueden respetar una distancia mínima de 6 pies entre sí.
- Usa una mascarilla en espacios públicos o cuando te reúnas con familiares que hayan viajado recientemente o que corran un mayor riesgo de desarrollar síntomas graves a causa del virus.
- Quédate en casa si te enfermas o si consideras que te has expuesto al COVID-19. Pídeles a los demás que hagan lo mismo.
- Hazte una prueba de COVID-19 si te has expuesto, consideras que te has expuesto o presentas síntomas (recuerda que puedes tener el virus aunque no tengas síntomas).
- Haz un esfuerzo más por garantizar la seguridad de todos descargando la [app COVID Alert DE](#) y atendiendo las llamadas de los [rastreadores de contacto](#) de la División de Salud Pública de Delaware.

*Por último, nunca bajes la guardia. Tienes las mismas probabilidades de contagiarte el COVID-19 tanto de familiares y amigos como de extraños.*

### Cómo decirles a tus seres queridos que solo te reunirás con unos pocos o no asistirás a su reunión

Estas conversaciones suelen ser difíciles. Pero es más difícil decirle a un ser querido que tu prueba dio positivo o que se expusieron al COVID-19 por asistir a tu celebración. Aquí se incluyen algunos consejos para poder hablar de esto y cuidar la salud de todos:

*Cómo decirle a una persona que tu evento será solo para los miembros de tu hogar*

- Hazlo personal. Llama a las personas por teléfono y evita los mensajes de texto individuales o grupales, el correo electrónico y las redes sociales.
- Asegúralas que tu decisión es por su seguridad y que lo haces porque los quieres.
- Explícales que tu lista de invitados incluye únicamente a aquellos con quienes convives, y que no estás dejando afuera a nadie en particular.
- Pregúntales cómo se sienten y deja que expresen desilusión u otras emociones.
- ¡Termina la conversación con un tono alegre! Cuéntales de algunas formas seguras en las que piensas continuar las tradiciones festivas y conectarte con familiares y amigos. Pídeles que compartan sus ideas también.

*Cómo rechazar una invitación*

- Hazlo personal. Infórmasele al anfitrión por teléfono, no por mensaje de texto, correo electrónico o redes sociales.
- Agradécele al anfitrión por pensar en ti y respetar tu decisión.
- Sé franco y sincero. Hazle saber al anfitrión que lamentas no poder sumarte a la celebración este año, pero déjale en claro que tu decisión es tanto por tu seguridad como la del anfitrión y los demás invitados.
- Asegúrale al anfitrión que no faltarás solo a este evento, sino que has decidido rechazar todas las invitaciones para estas fiestas.

Encuentra más ideas para dar las gracias de manera segura: [de.gov/coronavirus](https://de.gov/coronavirus).



DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES  
Division of Public Health